Roczny Plan Pracy „W zdrowym ciele zdrowy duch” w Przedszkolu Publicznym w Harbutowicach.

|  |  |
| --- | --- |
| Wrzesień | I „WITAJ W GRUPIE”- doskonalenie sprawności ogólnej, ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną, wzmacnianie mięśni ramion i obręczy barkowej, rozwijanie szybkości reakcji i zwinności |
| II „[W PRZEDSZKOL](https://zdrowoisportowo.edu.pl/materialy/w-przedszkolu/)U” doskonalenie sprawności ogólnej, ćwiczenia kształtujące zdolności manualne, poprawna postawa ciała |
| III „To jestem ja” Kształtowanie sprawności ogólnej, balansu ciała, zdolności manualnych |
| IV „Europejski Tydzień Sportu” Poprawa koncentracji, zwiększenie poczucia własnej wartości, lepsze radzenie sobie z emocjami |
| Październik | I „Dzień Uśmiechu” zwiększanie poczucia pewności siebie, kształtowanie nawyku poprawnego mycia zębów, gimnastyka twarzy |
| II „Bezpieczna droga do przedszkola”ćwiczenia kształtujące koordynacja oko-ręka |
| III „Jesień w parku i w ogrodzie” doskonalenie sprawności ogólnej, ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej |
| IV „Pobaw się ze mną” kształtowanie szybkości reakcji, orientacji w przestrzeni, wzmacnianie mięśni ciała, współpraca w grupie |
| Listopad | I „Jesienny deszcz” ćwiczenia poprawiające koordynację, kształtowanie szybkości i gibkości |
| II „Polska” ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, sprawność ogólną, balans ciała, siłę, szybkość i sprawność ogólną |
| III „Fitness Bingo” kształtowanie sylwetki i poczucia harmonijnego rozwoju |
| IV „Dzień Pluszowego Misia” ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, sprawność ogólną, ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha oraz nóg i stóp. Ćwiczenia orientacyjno-porządkowe |
| Grudzień | I „Pomocnicy świętego Mikołaja” ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie ciała, kształtowanie celności, skoczności i zwinności, poprawa ogólnej sprawności fizycznej |
| II „Zima” ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie ciała, kształtowanie wytrzymałości i kondycji, poprawa ogólnej sprawności fizycznej |
| III „Świąteczne drzewko” zabawy ruchowe na śniegu |
| IV „Zimowa olimpiada” poszerzenie wiedzy na temat igrzysk olimpijskich i dyscyplin zimowych, kształtowanie postawy zdrowej rywalizacji i współzawodnictwa |
| Styczeń | I „Legendy Polskie” ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, sprawność ogólną, balans ciała, siłę, szybkość i sprawność ogólną |
| II „Kolory” ćwiczenia kształtujące poprawną postawę ciała, wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu, rozwijanie szybkości reakcji, poznawanie kolorów |
| III „Zmysły” ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność, koordynację, balans ciała, refleks i zwinność |
| IV „ Moje miasto” ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg (przywodziciele), wzmacnianie mięśni głębokich - postawnych, balans ciała, trening funkcjonalny |
| Luty | I „Straż pożarna” ćwiczenia kształtujące koncentrację, wzmacnianie mięśni postawnych, zabawy bieżne, rozwijanie szybkości reakcji |
| II „Walentynki” ćwiczenia kształtujące szybkość i refleks, wzmacnianie siły mięśni postawnych, ćwiczenia oddechowe i wydolnościowe, koordynacja oko-ręka, koncentracja i spostrzegawczość |
| Marzec | I „Lubimy rysować i malować” ćwiczenia kształtujące koncentrację, wzmacnianie mięśni postawnych, zabawy bieżne, rozwijanie szybkości reakcji |
| II „Pogoda” kształtowanie sprawności fizycznej podczas pobytu na świeżym powietrzu |
| III „Wiosna” ćwiczenia wzmacniające ogólną siłę i wytrzymałość, koordynacja oko-ręka |
| IV „Dzień Wody” ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność, koordynację i gibkość. |
| V „Żywioły” ćwiczenia wzmacniające mięśnie stóp, balans ciała, trening funkcjonalny |
| Kwiecień | I „Światowy Dzień Sportu” ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną, wzmacnianie siły mięśni, zabawy bieżne i skoczne, rozwijanie szybkości reakcji, koordynacja, ogólna sprawność fizyczna |
| II „Wielkanoc” ćwiczenia wzmacniające ogólną siłę i wytrzymałość, skoczność i zwinność, wzmocnienie mięśni ramion i obręczy barkowej oraz koordynacja oko-ręka |
| III „Nasza Ziemia” doskonalenie sprawności ogólnej, ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną, ćwiczenia poprawiające koordynację, współpraca w grupie, kształtowanie gibkości |
| IV „Polskie krajobrazy” ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, sprawność ogólną, balans ciała, siłę, szybkość i sprawność ogólną |
| Maj | I „Łąka” doskonalenie sprawności ogólnej, zabawy z elementami orientacji w terenie |
| II „Dzień Higieny” Zapoznanie ze sposobami dbania o higienę ogólną, a w szczególności nastawioną na korzystanie z toalety |
| III „Zoo” ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność, rozwijanie skoczności, nauka różnych rodzajów skoków |
| IV „Ćwiczę z mamą i tatą” Kształtowanie koordynacji i zabawy z piłkami |
| Czerwiec | I „Dzień Dziecka” joga dla dzieci |
| II „Wycieczka do lasu” rozwijanie odporności emocjonalnej w sytuacjach porażki lub zwycięstwa, rozwijanie koordynacji ruchowej i orientacji przestrzennej |
| III „Lato” ćwiczenia kształtujące orientację przestrzenną, wzmacnianie mięśni postawnych, zabawy bieżne i skoczne, rozwijanie szybkości reakcji, koordynacja. |
| IV „Zbliżają się wakacje” rozwijanie sprawności fizycznej i odporności psychicznej dzieci, zabawy bieżne |